

# こ っ ぱ ん に ち は



クロッカス

平成25年 第2号

寒さの中にも春の兆しを感じられます。

## 1月の勉強会

## =褥瘡（床ずれ）の話=

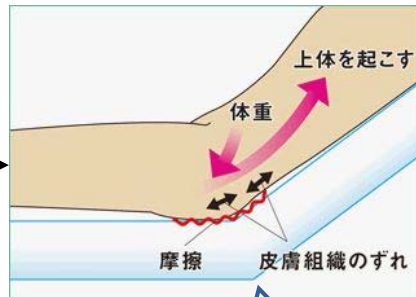
じょくそう

【ケアネットつづき】の勉強会において、昭和大学北部病院の皮膚・排泄ケア認定看護師の山根麗子氏より、褥瘡ケアについてお話を伺いました。

褥瘡（床ずれ）とは、ベッドのマットや布団、車いすなどと接触する部分の皮膚が、長い時間続けて圧迫されることで、血流が悪くなり、酸素や栄養が行きわたらなくなるために、皮膚や皮膚の下にある組織が死んでしまう外傷のことです。

ご自分でお体を動かすことができない方は、褥瘡（床ずれ）の発生リスクが大きいです。しかし、それだけではなく皮膚のずれや栄養状態などさまざまな原因が、褥瘡を発生しやすくし、治りにくくしています。

- 発生要因**
- 圧迫
  - 摩擦・ずれ
  - 皮膚の湿潤
  - 栄養状態
  - 持病がある
  - 介護力
  - その他



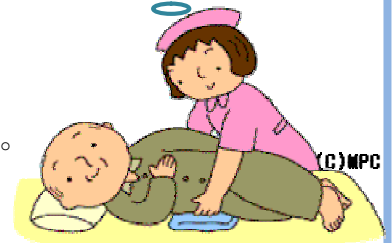
圧迫された部位がずれることで、褥瘡が発生しやすくなります。このずれを取り除くことが、予防のポイントです。

発赤は、褥瘡のでき始めのサイン、早期発見が重要！

仙骨部は褥瘡が一番発生しやすい部位

褥瘡は、表面から見えない内部組織のダメージが発生初期には目では確認できないために、キズ（創）の状態が急速に増悪することがあります。毎日、注意深く皮膚を観察することが大切です。

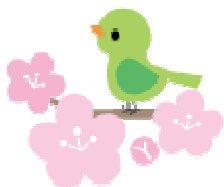
\*次号では、褥瘡予防のポイントについて具体的にお伝えいたします。



## 所得税の確定申告の時期になりました。（2月16日～3月15日）

自分や家族のために医療費を支払った場合は、確定申告で所得税の医療費控除が受けられます。介護保険の在宅サービスのうち、医療系サービスの利用料は、医療費控除の対象となります。介護のためにかかった費用も、条件を満たす物については、医療費控除の対象となるものもあります。

詳しくは、税務署にお問い合わせ下さい。



問い合わせ先 都筑区・青葉区：緑税務署 TEL 045-972-7771  
宮前区：川崎北税務署 TEL 044-852-3221

## インフルエンザ警報！皆様、お気を付け下さい。

この冬は例年を上回るペースで流行しています。一般的な症状として、38 度以上の急な発熱、関節や筋肉の強い痛み、悪寒、倦怠感、吐き気などがあげられますが、まれに高熱が出ず、その他の症状も軽度で、気付かずに発見が遅れる事もあるようです。いつもの風邪の症状と何か違いを感じたら、早めに医療機関を受診して下さい。



予防の基本は、手洗い・うがいです。内から外からしっかり対策しましょう。

**Q. 予防接種を受けていれば、発症しませんか？**






予防接種で必ず防げるわけではありませんが、仮に発症した場合でも、重症化を抑えられる事があります。



### マスクを正しく着用しましょう

鼻や頬の回りなどにすき間があると、菌はそこから入りこんでしまいます。できるだけ顔に沿わせてピッタリあてる事で効果が上がります。鼻からあごまでしっかり覆って下さい。

### 免疫力を高める食材でインフルエンザ予防

- ① 緑茶に含まれるカテキンは、殺菌効果があり、免疫力も高めます。 
- ② 白菜には、ビタミンCが多く含まれています。カリウムは高血圧予防にも。 
- ③ ショウガの辛み成分ジンゲロールは血行促進、免疫力を高める効果があります。 

### 加湿器のお手入れしてますか？



定期的な清掃を行わずに使っていると、内部に汚れが溜まり、不衛生なだけでなく、効率も悪くなります。

タンクの水は毎日交換して(水をつぎたすのではなく、全て入れ替えます)使わない時は、タンクをよく乾燥させておきましょう。清掃する際は、安全のため、必ず説明書に従って行うようにして下さい。

### 編集後記

立春前に 20 度を超えたかと思うと、数日後には雪の予報…雪で道路が凍結すること、車のフロントガラスの雪下ろし…まだ憂鬱な冬が続きます。(佐藤)

都筑医療センター訪問看護ステーション	TEL	045-913-5181
都筑ヘルパーステーション	TEL	045-913-3577
都筑区医師会居宅支援センター	TEL	045-910-6327
	TEL	045-911-6100
都筑医療センター介護福祉用具センター	TEL	045-911-6100
看護・介護・福祉用具	FAX	045-911-6700
居宅	FAX	045-910-6506

☆☆パソコンから医療センターの活動内容を見ることが出来ます。ぜひご覧下さい☆☆

<http://www.tsuzuki-med.org/center/idea.html>

『ヨコハマつづき健康生活ナビ』の『医療センター在宅事業部門』からお入り下さい。